

सोमवार



मंगलवार

बुधवार

गुरुवार

शुक्रवार

शनिवार

रविवार



1 किसी को यह बताने के लिए संदेश भेजें कि आप उन्हें याद कर रहे हैं

2 किसी मित्र से पूछें कि वे आजकल कैसा महसूस कर रहे हैं

3 किसी के लिए जीवन आसान बनाने के लिए नेकी का कार्य करें

4 किसी सहकर्मी या मित्र के साथ वर्चुअल/ऑनलाइन 'टी ब्रेक' का आयोजन करें

5 पड़ोसी के साथ मैत्रीपूर्ण बातचीत करने के लिए समय निकालें

6 किसी पुराने मित्र से संपर्क करें जिसे आप कुछ समय से नहीं मिले हैं

7 दूसरों से बात करते समय प्रश्न पूछकर सक्रिय रुचि दिखाएं

8 आप जो महसूस कर रहे हैं उसे किसी ऐसे व्यक्ति को बताएं जिस पर आप वास्तव में भरोसा करते हैं

9 किसी को धन्यवाद दें और उन्हें बताएं कि उनकी वजह से अपने क्या फर्क महसूस किया

10 दूसरों में अच्छाई की तलाश करें, खासकर जब आप उनसे हताश महसूस करते हैं

11 किसी ऐसे व्यक्ति को उत्साहजनक नोट भेजें जिसे प्रोत्साहन की आवश्यकता है

12 सही होने के बजाय समवेदनापूर्ण / नेक होने पर ध्यान दें

13 जिन लोगों को आप देखे उनकी तरफ मुस्कुराएं और उनका दिन रोशन करें

14 किसी प्रियजन या मित्र को बताएं कि वे आपके लिए खास क्यों हैं

15 सकारात्मक ऑनलाइन रिव्यू या मैत्रीपूर्ण संदेश भेज कर स्थानीय व्यवसाय का समर्थन करें

16 किसी ऐसे व्यक्ति का पता लगाएं जो संघर्ष कर रहा हो और उसकी मदद करने का प्रस्ताव रखें

17 आपके जीवन में जो लोग हैं उनमें से किसी के अच्छे गुणों की सराहना करें

18 आज, जिस किसी से भी बात करते हैं कृपया उन्हें विनम्रता से उत्तर दें, जिसमें आप स्वयं भी शामिल हैं

19 कुछ ऐसा साझा करें जो आपको प्रेरक, सहायक या मनोरंजक लगे

20 दूसरों से जुड़ने और कुछ मजेदार करने की योजना बनाएं

21 वास्तव में सुनें कि लोग क्या कह रहे हैं, उन्हें जज किए बिना

22 आज आप जिन लोगों से बात करते हैं, उन्हें ईमानदारी से बधाई दें

23 किसी ऐसे व्यक्ति के साथ नम्र रहें जिसकी आपको आलोचना करने की इच्छा हो

24 किसी प्रियजन को उन शक्तियों के बारे में बताएं जो आप उनमें देखते हैं

25 उन तीन लोगों को धन्यवाद दें जिनके आप आभारी हैं और उन्हें यह भी बताएं कि क्यों

26 अपनों के लिए अबध्य/अविरल समय निकालें

27 फिर से जुड़ने के लिए किसी मित्र को कॉल करें और वास्तव में उनकी बात सुनें

28 आज ज्यादा से ज्यादा लोगों को सकारात्मक टिप्पणी/विवेचना दें

